



# GUÍA INFORMATIVA UPC

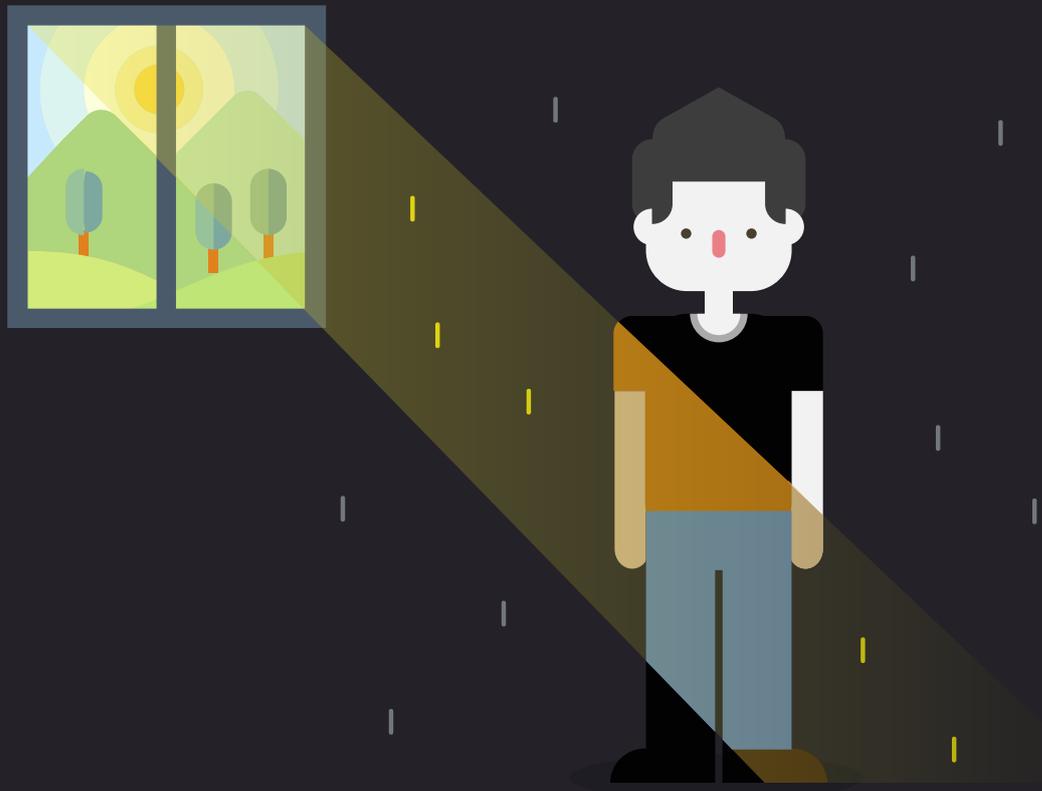
---

**Superando las pérdidas:  
pautas para manejar  
el duelo**

*exígete, innova*



**LAUREATE**  
INTERNATIONAL  
UNIVERSITIES



---

**EL DUELO ES UN CAMINO QUE MUCHOS VAMOS A TRANSITAR.  
NO SABEMOS POR QUIÉN O QUÉ, NI CUÁNDO O CÓMO NOS TOCARÁ VIVIRLO.**

EN OCASIONES, LO VEMOS VENIR O LO ANTICIPAMOS.  
EN OTRAS, NOS TOMA POR SORPRESA, PORQUE SE INTERRUMPE EL VÍNCULO  
CON UNA PERSONA, UN LUGAR, UNA ACTIVIDAD, UN ROL O INCLUSO CON ALGUNA  
CARACTERÍSTICA PERSONAL.

---

CADA PERSONA ES ÚNICA Y, POR TANTO, SU EXPERIENCIA DE DUELO TAMBIÉN LO ES. SIN EMBARGO, **EXISTEN FÓRMULAS QUE NOS PERMITEN ENTENDER EL PROCESO DE DUELO DE FORMA GENERAL, DE MODO QUE PODAMOS AFRONTARLO DE LA MEJOR MANERA.**

El duelo puede tener complicaciones a nivel físico, psicológico y social, pero recuerda que un buen ritual de duelo facilita el proceso. **Partamos de la premisa de que el ser humano es capaz de sobreponerse a cualquier obstáculo que atraviere en su camino.**

---

## ¿QUÉ ES EL DUELO?



---

**EL DUELO ES EL PROCESO NORMAL DE ADAPTACIÓN EMOCIONAL QUE SIGUE A CUALQUIER TIPO DE PÉRDIDA.**

**Al ser un proceso, supone la idea de tiempo, distinto para cada persona y que exige paciencia.**



Por más que queramos que “pase rápido”, el proceso en sí mismo tiene etapas diferenciadas en las cuales **tendremos que decidir y hacer ciertas tareas para salir adelante; por tanto, es un proceso activo.**



Cometemos un error si pensamos: “Esto con el tiempo va a pasar”. **Son necesarias ciertas acciones para poder sobrellevar la pérdida.**



Finalmente, es normal porque todos, en algún momento de nuestra vida, perderemos algo querido y eso nos afectará. Lo anormal sería no sentir nada por la persona, ser o cosa que ya no está. **Incluso, hay autores que consideran el duelo como un indicador de amor hacia la persona fallecida.**

---

## EL DUELO NO ES:



### UNA ENFERMEDAD

El dolor suele ser tan intenso que la persona en duelo **lo describe como una enfermedad.**



### UN CUADRO DEPRESIVO

La depresión presenta una serie de criterios para el diagnóstico clínico, los cuales no coinciden con la experiencia de duelo. **Sin embargo, un duelo complicado sí podría llevarnos a formar una depresión.**

## UN DUELO SE COMPLICA SI ES:



### CRÓNICO

Cuando el duelo nunca llega a una conclusión satisfactoria. **En estos casos, cuesta mucho aceptar que la persona se ha ido, adaptarse a la ausencia y desarrollar las propias habilidades.**



### RETRASADO

Cuando, en el momento de romperse ese vínculo, tenemos reacciones mínimas e insuficientes, **pero ante otra situación no relacionada afloran los sentimientos de tristeza.**



### EXAGERADO

Cuando la persona expresa emociones desbordadas y presenta una conducta desadaptativa. Además, es consciente de que sus síntomas están relacionados con la pérdida. **Muchas veces, la persona misma pide ayuda o va a terapia.**



### ENMASCARADO

Cuando la persona presenta conductas que le causan dificultades, pero no las relaciona con la pérdida del vínculo con el objeto del duelo. **El dolor se expresa de maneras no conscientes a través de síntomas físicos o emocionales.**

---

# ¿QUÉ CURSO TIENE MI DOLOR?

## **LAS EXPERIENCIAS DE DUELO SON DISTINTAS PARA CADA INDIVIDUO, INCLUSO EN UNA MISMA PERSONA.**

Las pérdidas se experimentan de un modo particular en función de la etapa de vida en que se encuentra, de la relación con el fallecido y de sus recursos personales, entre otros aspectos. Podemos referirnos a generalidades, pero no a universalidades.

Es conocido el modelo de Kübler-Ross, psiquiatra suiza estadounidense, sobre las cinco etapas del proceso de duelo. Inicialmente, fueron pensadas para personas con enfermedades terminales que debían enfrentar su propia muerte.

**Luego, se aplicaron para cualquier pérdida significativa en la vida de una persona; por ejemplo, la pérdida del empleo, de la libertad, la ruptura de una relación amorosa, la separación de la universidad, un diagnóstico de infertilidad, etc**

ETAPA  
01



ESTO NO ME PUEDE ESTAR PASANDO.

**NEGACIÓN**

El doliente vive como si nada hubiese pasado, a modo de defensa temporal.

ETAPA  
02



¿POR QUÉ A MÍ?  
¡NO ES JUSTO!

**IRA**

El doliente reconoce que la negación no puede continuar, y asume la realidad con envidia, resentimiento y cólera.

ETAPA  
03



DIOS, SOLO TE PIDO QUE LE DES UNOS AÑOS MÁS...

**NEGOCIACIÓN**

Supone la esperanza de poder postergar la pérdida inminente a cambio de una vida reformada.

ETAPA  
04



**DEPRESIÓN**

Se empieza a entender la idea de pérdida. Se siente el dolor de manera intensa con expresión de llanto, aislamiento, lamentos y silencio. No es recomendable intentar distraer o alegrar a la persona. Es clave procesar esta etapa.

ETAPA  
05



¡ESTO IBA A PASAR, NO HABÍA SOLUCIÓN!

**ACEPTACIÓN**

Se comprende el proceso de pérdida. Se deja de luchar contra ella y el dolor desaparece poco a poco.

---

**ESTAS ETAPAS NO SUCEDEN NECESARIAMENTE EN EL ORDEN PRESENTADO, NI SE DA LA SECUENCIA COMPLETA.**

Usualmente, las personas sufrirán dos de estas cuatro primeras etapas de manera cíclica, antes de llegar a la aceptación.

---

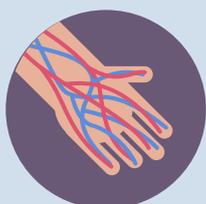
---

## TU CUERPO EN DUELO ...

LA VIVENCIA DEL DUELO SOMETE AL CUERPO A UN ESTRÉS CONTINUADO, LO CUAL TIENE UN IMPACTO A NIVEL FÍSICO. LAS SENSACIONES FÍSICAS MÁS FRECUENTES SON ESTAS:



VACÍO EN EL ESTÓMAGO  
Y OPRESIÓN EN EL PECHO



DEBILIDAD Y TENSIONES  
MUSCULARES



FALTA DE ENERGÍA  
Y SENSACIÓN  
DE CANSANCIO



SENSACIÓN DE NUDO  
EN LA GARGANTA



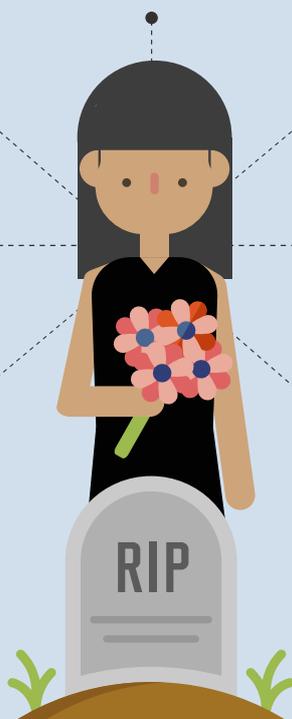
DOLOR DE CABEZA  
Y MAREOS



DIFICULTAD PARA RESPIRAR  
Y PROBLEMAS DE SUEÑO



ALTERACIÓN EN EL PESO  
(PÉRDIDA O AUMENTO)



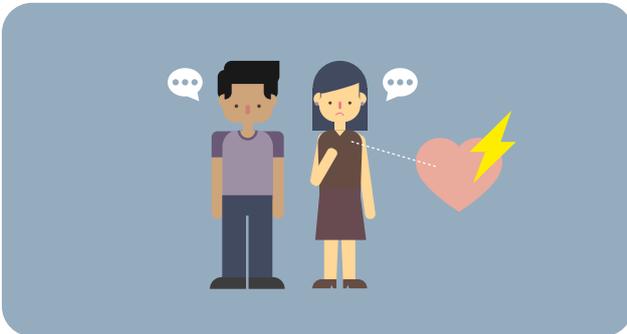
---

**TRAS EL IMPACTO DE LA EXPERIENCIA DE PÉRDIDA, EL DOLIENTE SE DEJA DE LADO Y DESCUIDA SUS NECESIDADES FÍSICAS.**

Es aconsejable prestar especial atención al descanso, la alimentación y su cuidado más básico. Tengamos en cuenta que el impacto de la pérdida a nivel cognitivo y emocional, así como los esfuerzos que pone el doliente en recuperarse, se reflejan de manera física.

---

# PISTAS PARA IDENTIFICAR DUELOS COMPLICADOS



No se puede hablar de la pérdida **sin experimentar un intenso dolor.**



Acontecimientos recientes, pero poco importantes, **desencadenan una intensa reacción emocional.**



**Historia de pérdidas a lo largo de la vida.**



**No querer desprenderse** de todo aquello relacionado con la pérdida **o querer hacerlo inmediatamente** después de ella.



Sin Pedro,  
YA NO QUIERO  
VOLVER A  
JUGAR FÚTBOL.

Evitar amigos, familiares o **actividades asociadas a aquello que perdimos.**



**Incremento de la tristeza en fechas especiales** que se compartían con el objeto de nuestro duelo.



**Historia personal de depresión** en la persona que atraviesa el duelo.

# ¿QUÉ TIPO DE PÉRDIDAS PODEMOS ENFRENTAR EN LA VIDA?

**A LO LARGO DE LA VIDA, VAMOS CREANDO VÍNCULOS CON PERSONAS Y LUGARES; INCLUSO CON ACTIVIDADES QUE, EN GRAN MEDIDA, INTERVIENEN EN EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DE NUESTRA IDENTIDAD.**

Para las personas, las relaciones interpersonales y los roles que de ellas devienen son muy importantes; por ello, cuando se rompen, producen sentimientos de tristeza, desconcierto, incomodidad y hasta dolor, lo que genera un estado de activación emocional muy intenso, que denominamos *duelo*.



**La pérdida más temida e irreparable es la muerte de un ser querido.**

Sin embargo, el proceso de duelo es aplicable a todo aquello que se va (por ejemplo: los amigos, una pareja, una etapa de la vida, la salud) o a lo que tenemos que renunciar (mi ciudad, mi familia, un trabajo, entre otros). En este sentido, la intensidad del duelo dependerá del valor afectivo que le damos al objeto o situación perdida.

## LOS ESPECIALISTAS AGRUPAN LAS PÉRDIDAS EN CINCO BLOQUES, QUE DESCRIBIMOS A CONTINUACIÓN:



**Pérdidas de la vida:**

Se presenta cuando perdemos a personas queridas o cuando enfrentamos nuestro propio proceso al enterarnos de alguna enfermedad terminal.



**Pérdidas de aspectos de sí mismos:**

Son pérdidas que tienen que ver con la salud (discapacidad, enfermedad crónica o terminal). **Este tipo de pérdidas son igual de graves, pues la enfermedad física afecta también a nivel emocional.**



**Pérdidas de objetos externos:**

Son pérdidas principalmente materiales; por ejemplo, el trabajo, la situación económica, pertenencias.



**Pérdidas emocionales:**

Son pérdidas de relaciones, como pueden ser la pareja o los amigos.



**Pérdidas ligadas al desarrollo:**

Son pérdidas relacionadas por el paso de las distintas etapas de la vida, la niñez, la adolescencia, la vejez, la menopausia, etc.

## En caso de haber perdido pareja o amigos...



### **Expresa la pena por la pérdida recordando algunos momentos difíciles.**

Esto no es para que te martirices, sino que es importante no reprimir los sentimientos de dolor que la ruptura pudo generarte.



Luego de analizar tu comportamiento dentro de la pareja, **podrás replantear actitudes más favorables para las relaciones futuras.**



Empieza a tomar decisiones asociadas a nuevos planes sin pareja o amigos, disfrutando de situaciones, actividades y compañía distinta.

### **Modifica tu rutina diaria y hazla más divertida.**



### **Evita idealizar o centrarte solo en los aspectos positivos de la persona que partió.**

Es necesario que proceses la idea de que tal vez no es tan malo no tener cerca a esa persona en tu vida.



### **Evalúa el grado de responsabilidad que tienes ante la ruptura de la relación.**

En ocasiones, solemos culpabilizarnos demasiado, y en otras, no somos conscientes de la importancia de nuestro comportamiento.



### **Recuerda los aspectos positivos que mantuviste como pareja o amigo.**

Considéralos como un recurso importante para futuras relaciones.

## En caso de haber perdido la salud...

ESTAMOS AQUÍ  
PARA AYUDARTE  
EN LO QUE  
NECESITES.



Anota todas las dudas que tengas sobre la enfermedad que te aqueja y **conversa con un especialista para que sea él quien te dé las respuestas más adecuadas.**



**Acepta la enfermedad y aprende a vivir con sus síntomas cada día.**

Sigue al pie de la letra las pautas de tu médico. **No intentes nada nuevo sin conversarlo con él.**



**Busca información sobre tratamientos, grupos de apoyo y otros pacientes.**

Rodéate de tus seres queridos, familia y amigos. **Déjate acompañar y ayudar.**



Aprovecha los momentos en que goces de salud y te sientas de buen ánimo.

**Disfruta al máximo cada momento.**

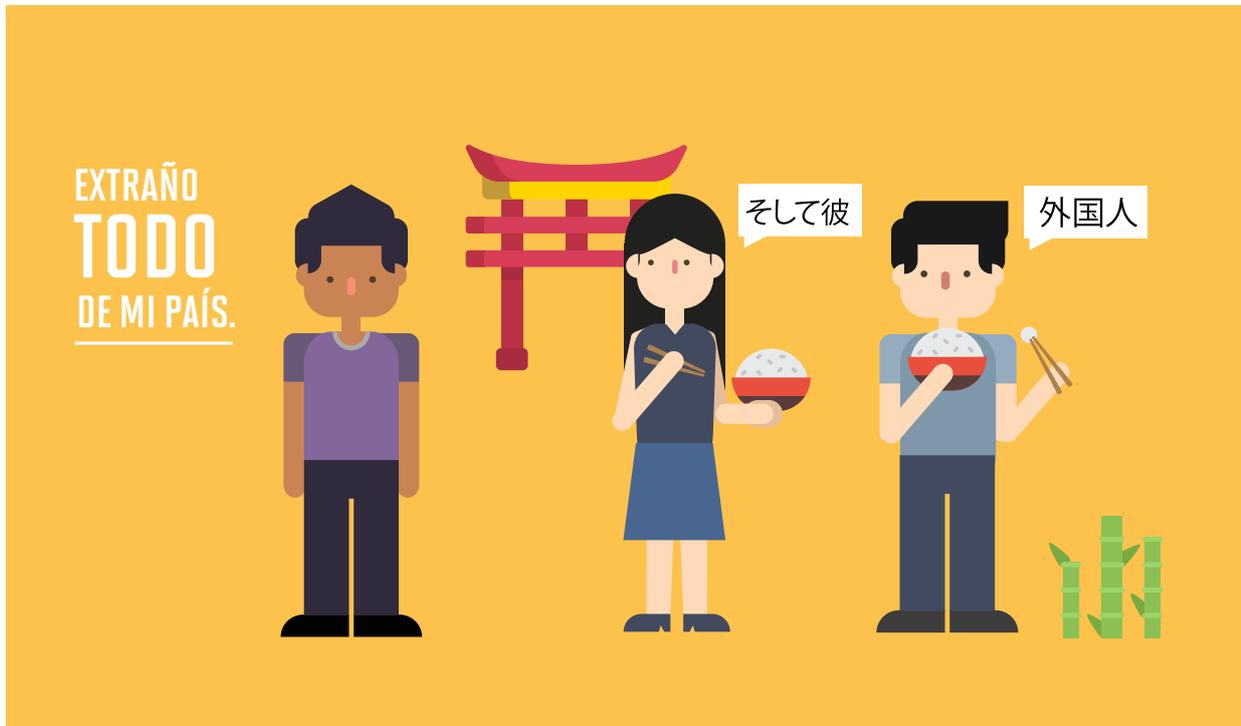


Elabora planes a corto, mediano y largo plazo. **La forma como vives el futuro depende de ti y de cómo asumes ahora la vida.**



**Conversa sobre tus temores, preocupaciones y sentimientos.** No vivas la enfermedad como un secreto.

## En caso de haber dejado tu casa o ciudad...



**Acepta las emociones de nostalgia y tristeza**, pues es normal extrañar la casa, la familia, los amigos, el clima, las costumbres, la comida, incluso el idioma.



**Recuerda todo lo que has tenido que hacer para llegar hasta donde estás:** prepararte, reunir los requisitos, ahorrar dinero, postular, ser admitido, etc. Por lo general, no es fruto del azar, sino de tu esfuerzo y talento.



**Conversa sobre tus sentimientos con otros estudiantes que también tuvieron que migrar y notarás que lo que te sucede es parte de un proceso normal.** Quizá podrías encontrar formas creativas de enfrentar esta situación.



**Escribe los planes que hiciste y cuánto te esforzaste porque estabas entusiasmado y feliz con la idea de "de irte a otro lugar a estudiar".** Lleva esta nota contigo siempre en tu billetera para que la leas cada vez que la nostalgia te invada.



Anota la razón por la que dejaste tu casa. De ese modo, **no perderás de vista el objetivo y te darás cuenta de que estás haciendo lo necesario para alcanzarlo.**



**Involúcrate en tu nuevo espacio social participando en actividades que ofrece la universidad:** talleres extraacadémicos, voluntariado, deportes, grupos, actividades culturales, elencos y clubes.

---

## ¿QUÉ PUEDES EVITAR?

**EN OCASIONES, SE NOS DIFICULTA PROCESAR LAS PÉRDIDAS Y NOS REPETIMOS UNA SERIE DE IDEAS CON RELACIÓN A QUE DEBEMOS SER FUERTES O NEGAR EL IMPACTO DE HABERNOS DESLIGADO DE AQUELLO A LO QUE NOS SENTÍAMOS UNIDOS.**

Podría ser por evitar sentirnos avergonzados o por creer que será mejor si no pensamos más en ello. Reflexionemos juntos sobre las frases que comúnmente nos dicen o decimos y que se contradicen con la definición de lo que ya conocemos como *duelo*.

### “EL TIEMPO LO CURA TODO”

El tiempo pone una distancia real entre nosotros y la pérdida, pero no resuelve la situación.



Dejar todo en manos del tiempo nos convierte en un elemento pasivo dentro del proceso, que solo espera que las cosas pasen, lo cual es perjudicial, pues ya hemos visto que lo que conduce a la resolución del duelo es lo que hacemos con nuestro tiempo, no el tiempo en sí mismo.

### “NO PIENSES EN ESO PORQUE ES PEOR”

Para que el duelo se acepte, necesitamos digerirlo, hablar de ello, procesarlo, de modo que podamos, finalmente, encontrarle un sentido.



Si extrañas un lugar, persona o actividad, no lo niegues.

### “LO QUE TIENES QUE HACER ES DISTRAERTE”

No hay nada más perjudicial para el proceso de duelo que disfrazar los sentimientos.



La sugerencia de distraernos hace referencia a ocultar el dolor tan solo por considerarlo negativo.

### “HAY QUE SER FUERTE”

Solemos vincular la expresión emocional con vulnerabilidad o debilidad.



Por ello, aconsejamos no expresar lo que conduce inevitablemente a un bloqueo emocional. Si te duele haber roto un vínculo, exprésalo; no lo reprimas.

---

**ENTONCES, PODEMOS CONCLUIR QUE, EN TODO PROCESO DE DUELO, LA ACEPTACIÓN ES LA META.**

---

# WILLIAM WORDEN SOSTIENE QUE ES IMPORTANTE VIVIR EL DUELO DE FORMA ACTIVA.

Esto significa que debemos realizar cuatro tareas con el fin de resolverlo de forma adecuada. De este modo ganaremos mayor control sobre aquello que nos ocurrió.

## 1 ASUMIR LA REALIDAD DE LA PÉRDIDA



QUÉ HABRÍA PASADO SI YO...



**Es una tarea compleja, pues implica saber, a nivel racional y emocional, que hemos tenido que dejar algo, hacernos conscientes de qué significó para nosotros la persona, el lugar o la situación de duelo.**

Para activar esta tarea, el doliente debe narrar su situación con la mayor cantidad de detalles posibles (qué pasó, cómo sucedió, qué hizo él ante la noticia de cambio/pérdida). Cuantos más datos reales se obtengan, mayor será la posibilidad de contrarrestar la fantasía de que aún seguimos conectados con aquello que anhelamos.

**Algunos puntos que debes evitar hacer para procesar el duelo de manera adecuada son los siguientes:**

- Hablar de ese pasado como si fuera todavía un "presente".
- Mantener la rutina y costumbres anteriores a la pérdida.
- Romper con toda huella o rastro de aquello que perdiste.
- Imaginar finales diferentes planteándote frases como "Qué hubiera pasado si yo..."

## 2 ELABORAR LAS EMOCIONES RELACIONADAS CON EL DUELO

EXTRAÑO CUANDO ME HACÍA REÍR.



¡NO LLORARÉ!  
¡NO LLORARÉ!



**Es común experimentar vacío, tristeza, dolor, frustración o enfado ante una pérdida. Sin embargo, es fundamental procesar estos sentimientos y darles significado.**

De esta manera, dejaremos de verlos como algo potencialmente destructivo. Recordemos que todas las emociones son adaptativas y necesarias. Se puede hacer uso también de fotos, anécdotas y recuerdos preguntándonos qué extrañamos de aquello que dejamos atrás.

**Algunas cosas que debes evitar hacer para procesar el duelo de manera adecuada son las siguientes:**

- No permitirte sentir la gama de emociones detrás de la pérdida o estancarte exclusivamente en una de ellas.
- Centrarte solo en los recuerdos positivos; cuida no idealizar aquella situación.
- Evitar el contacto con el recuerdo o estímulos relacionados con el objeto de la pérdida.
- Reprimir las expresiones fisiológicas de las emociones asociadas a la pérdida, como el llanto.

Cierre Fin de Año  
TEXTIL CO.



CHEERS!



¡SI ÉL VA AL  
EVENTO DE  
TRABAJO,  
ENTONCES  
YO NO IRÉ!



**Para lograr adaptarnos a una vida distinta, debemos identificar el lugar que aquello desempeñaba en nuestra vida, pues quizá esta nos "exige" asumir ciertas obligaciones, tareas o funciones.**

Por ejemplo, dejar de ser niño y convertirse en adolescente exige hacer las cosas por uno mismo sin ayuda de otros; dejar la ciudad natal para venir a Lima a estudiar precisa administrar el dinero, los quehaceres domésticos, entre otros trámites; terminar una relación de pareja, en ocasiones, requiere encontrar nuevos amigos, cambiar de rutina, etc.

Adaptarse, entonces, nos obliga a desarrollar ciertas habilidades y destrezas con el fin de ser funcionales. Se reformula la identidad personal a través de un nuevo estatus o rol que se debe ejercer dentro de nuestra propia vida. La resolución de esta tarea nos permitirá ganar autonomía y desarrollar habilidades de afrontamiento y autoeficacia.

**Algunas cosas que debes evitar hacer para procesar el duelo de manera adecuada son las siguientes:**

- Delegar a otros las actividades/tareas de las cuales se hacían cargo tus padres o quien cuidaba de ti.
- Prolongar demasiado tiempo el apoyo social.
- Evitar lugares y personas vinculadas al objeto de duelo con el fin de no asumir sus compromisos o roles relacionados.

VOY A VIAJAR  
POR EL MUNDO  
Y A APRENDER  
NUEVOS IDIOMAS.



NUNCA MÁS  
ME VOLVERÉ  
A ENAMORAR.



**Para elaborar esta tarea, se debe haber culminado con las tres anteriores. No se trata de olvidar a aquella persona, lugar o actividad, pues a menudo esto genera mucha culpa y ansiedad.**

Se trata más bien de darse espacio para un nuevo "yo", con la ilusión de querer arriesgarse, vivir, involucrarse en nuevas actividades y hacer planes para el futuro.

El camino no es fácil. Requiere constancia, decisión y esfuerzo, pero es al mismo tiempo una oportunidad de crecimiento personal. La oportunidad de cambio se da cuando la persona concentra todos sus esfuerzos en reconstruir las creencias que dan significado a su mundo, un mundo que no se resquebrajará a pesar de haber dejado atrás algo muy valioso.

**Algunas cosas que debes evitar hacer para procesar el duelo de manera adecuada son las siguientes:**

- No querer vivir la experiencia que produjo el duelo (por ejemplo, prometer nunca más volver a enamorarte).
- Considerar que es normal vivir en un permanente estado sombrío dada la irreparable pérdida (por ejemplo, vivir siempre amargado y resentido por el diagnóstico de alguna enfermedad crónica).
- Magnificar los altibajos que puedan presentarse en el proceso de adaptación (por ejemplo, considerar que "no puedes manejar la situación" porque es demasiado dolorosa).

---

# CORAZÓN PARTIDO ... CUANDO ALGUIEN SE FUE

**UNA DE LAS PÉRDIDAS MÁS DIFÍCILES DE SUPERAR SE DA CUANDO FALLECE UN SER QUERIDO.**



**Un criterio para diferenciar un duelo complicado de un duelo sano es el momento en el que aparecen los síntomas.** Es normal que los síntomas surjan inmediatamente después del fallecimiento o a los pocos días, pero si lo hacen semanas o meses después, o nunca llegan a aparecer, estamos ante un duelo patológico, producto de la experiencia de negación como primera respuesta a la pérdida. **Tengamos en cuenta que el apoyo social estará presente en los siguientes días de sucedido el hecho, pero, si postergamos la expresión de dolor, quizá el apoyo social ya no esté presente, lo que agudizará aún más la experiencia de soledad y vacío.**

---

**ES IMPORTANTE SEÑALAR QUE EL FACTOR CULTURAL ES DETERMINANTE:**  
LO QUE ES SALUDABLE EN UNA CULTURA QUIZÁ NO LO ES EN OTRA.

---

**Por ejemplo, los japoneses consideran que el comportamiento público impacta en los demás.** Existe la creencia de que, si expresan sus sentimientos negativos hacia los demás, transmitirán una energía negativa que hay que evitar. Esto no quiere decir que no experimenten dolor, sino que no lo manifiestan como otras sociedades.

**DIOS... ¿POR QUÉ TE LO LLEVASTE?**

**En cambio, los latinos expresamos el dolor abiertamente: lloramos en público, comentamos si estamos deprimidos, etc.** Esto no quiere decir que no nos importe cómo el otro se puede ver afectado por nuestro sufrimiento, sino que es la manera como vivimos nuestro duelo. Sin importar lo que hagamos, lo crucial es expresar nuestros sentimientos.

# EL DUELO SANO NO REQUIERE TERAPIA, PERO EL DUELO PATOLÓGICO SÍ.

**ES CONVENIENTE EVALUAR EL TIPO DE DUELO QUE ESTAMOS VIVIENDO A FIN DE EVITAR COMPLICACIONES EN LA SALUD MENTAL DERIVADAS DE UN INADECUADO AFRONTAMIENTO ANTE ESTE TIPO DE SUCESOS.**

Para ello, utilizaremos el Inventario Texas Revisado de Duelo (partes 1 y 2), aplicable para aquellas personas que han sufrido la pérdida de un ser querido hace más de tres meses y menos de tres años.

**Te pedimos que, por favor, si tú te encuentras en esta situación, desarrolles el test para descartar un duelo patológico.**



## PARA CALIFICAR EL TEST

**CONSIDERA LAS SIGUIENTES PUNTUACIONES:**

Completamente falsa	1
Falsa en su mayor parte	2
Ni verdadera ni falsa	3
Verdadera en su mayor parte	4
Completamente verdadera	5



LUEGO, SUMA LOS PUNTAJES PARA CADA UNA DE LAS PARTES.  
**SI OBTIENES UN PUNTAJE TOTAL POR ENCIMA DE 53 PUNTOS,  
CONSIDERA BUSCAR ORIENTACIÓN PARA MANEJAR EL DUELO.**

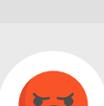
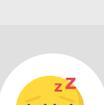
En ocasiones, un duelo intenso se manifiesta con signos de depresión o ansiedad. Si ese fuera el caso, deberás tratar primero lo urgente para luego abordar el problema de base, que es el duelo.

# TEST PARA DESCARTAR UN DUELO PATOLÓGICO

PARTE  
01

## INSTRUCCIONES

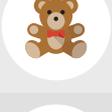
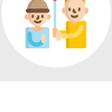
Por favor, sitúate mentalmente en la época en que murió el ser querido y responde las siguientes preguntas sobre tus sentimientos y comportamientos durante ese periodo.

	Completamente falsa	Falsa en su mayor parte	Ni verdadera ni falsa	Verdadera en su mayor parte	Completamente verdadera
 <p>Tras su muerte, me costaba relacionarme con otras personas.</p>					
 <p>Tras su muerte, me costaba concentrarme en el trabajo.</p>					
 <p>Tras su muerte, perdí el interés en mi familia, amigos y actividades fuera de casa.</p>					
 <p>Tenía la necesidad de hacer cosas que él/ella hubiese querido hacer.</p>					
 <p>Después de su muerte, estaba más irritable de lo normal.</p>					
 <p>Durante los tres primeros meses después de su muerte, me sentía incapaz de realizar mis actividades habituales.</p>					
 <p>Me sentía furioso porque me había abandonado.</p>					
 <p>Tras su muerte, me costaba trabajo dormir.</p>					

PARTE  
02

**INSTRUCCIONES**

Por favor, sitúate mentalmente en la época en que murió el ser querido y responde las siguientes preguntas sobre tus sentimientos y comportamientos durante ese periodo.

	Completamente falsa	Falsa en su mayor parte	Ni verdadera ni falsa	Verdadera en su mayor parte	Completamente verdadera
 Todavía tengo ganas de llorar cuando pienso en él/ella.					
 Todavía me pongo triste cuando pienso en él/ella.					
 No puedo aceptar su muerte.					
 A veces la/le echo de menos.					
 Todavía me resulta doloroso traer a la memoria su recuerdo.					
 A menudo me quedo ensimismado pensando en él/ella.					
 Lloro a escondidas cuando pienso en él/ella.					
 Nadie podrá ocupar jamás el lugar que él/ella ha dejado en mi vida.					
 No puedo dejar de pensar en él/ella.					
 Creo que no es justo que haya muerto.					
 Las cosas y las personas que me rodean todavía me hacen recordarle.					
 Soy incapaz de aceptar su muerte.					
 A veces me invade la necesidad de que él/ella esté conmigo.					

---

## BIBLIOGRAFÍA

Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales Sistema Sanitario Navarra* (30), 3, 163-176.

Calvo, V.G. (2005). El duelo migratorio. *Revista Trabajo Social*, (7), 77-97.

Carmelo, A. (2011). *El buen duelo: amor y resiliencia*. Plataforma: Barcelona.

Carmona, C. (2012). Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo-conductual. *Revista Polisemia*, 13, 35-46

Díaz, P., Losantos, S. & Pastor, P. Guía de duelo adulto para profesionales socio-sanitarios. Fundación Mario Losantos del Campo. Recuperado de <http://www.fundacionmlc.org/actualidad/noticias/guia-duelo-adulto/>

Worden, W. (1991). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós Ibérica: Barcelona.



## **UPC**

Universidad Peruana  
de Ciencias Aplicadas

Informes  
T. 610 5030  
T. 313 3333

Anexos: 2935, 2936  
y 2937

Campus Monterrico  
Campus San Isidro  
Campus San Miguel  
Campus Villa

[www.upc.edu.pe](http://www.upc.edu.pe)

